

大規模災害などにおける消防団の重要性



消防団は、火事の出勤だけでなく、災害発生時にもさまざまな役割を担っています。災害現場での消火をはじめ、地震や風水害などの大規模災害発生時の救助・救出、警戒巡視、避難誘導、災害防衛など、多くの現場で活躍していることから、その重要性が改めて認識されています。

災害が大きければ大きいほど、常備消防をはじめとする防災関係機関などが被害を受け、災害対応に支障をきたす場合があるうえ、広域的な応援には時間を要します。一方で、地域に根差した消防団は、発災直後の初期期に駆け、人命救助や初期消火への努力が被害の軽減につながります。

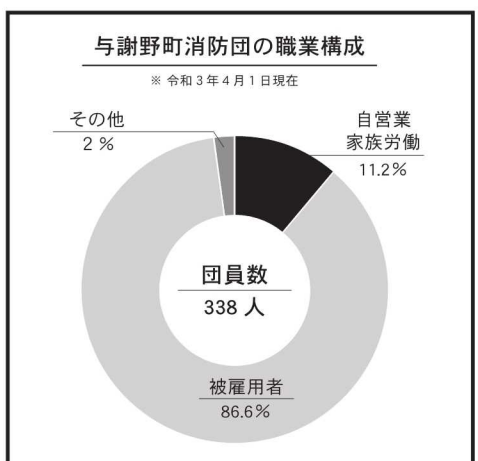
地域密着性と要員動員力を活かし、大規模災害などで活躍する消防団

市町村の消防機関

消防団は、消防組織法第9条に「市町村の消防機関」と明記されています。構成員である団員は、権限と責任を有する非常勤特別職の地方公務員である一方、他に本業を持ちながら、自らの意思に基づく参加、ボランティアとしての性格も併せもっています。

消防団の現状

高度成長期以降の過密・過疎の進行などや地域社会、就業構造、意識の大きな変化に伴い、新たに団員として参加する若年層が年々減少しています。また、団員の職業構成は、かつて自営業者などが中心を占めていましたが、被雇用者である団員の割合が増加。昭和43年の26・5%が、令和2年には73・9%に達しています。なお、与謝野町の



割合は86・6%となっており、全国平均よりも高くなっています。団員数の減少と団員構成の変化が、消防団の運営に影響を及ぼしており、適正な規模の活力ある消防団をいかに維持し、団員を確保していくかが、切実な課題となっています。

消防団の特性

消防団は、大規模災害時をはじめとして、地域の安全確保

保のために大きな役割を果たしています。常備消防とは異なる特性として、次の3点が挙げられます。

- 地元の事情などに通じ、地域に密着した存在 (地域密着性)
- 団員数は減少しているものの、全国で約82万人 (令和2年4月1日現在) と、常備職員約5倍の人員 (要員動員力)
- 団員は、日ごろから教育訓練を受けており、災害発生時には即時に対応できる能力を保有 (即時対応力)

消防団がその特性を發揮していくには、各地域の実情に応じた適正な団員数を確保することが重要です。

与謝野町では、消防団を支援するため「支援隊」を組織し、連携を図っています。また、活動を地域防災面に止めることなく、所在地である区にも幅を広げることにより、地域密着性をより高めていく活動を行っています。

健康で日常生活を送れる期間「健康寿命」を少しでも伸ばすことが、近年大切だと言われています。この健康寿命は、生活習慣を改善することで伸ばすことができます。最期まで元気で長生きするために、早めに生活習慣をふり返り、今からできることを確認しましょう。

体を動かすことが大切

昨年度と今年度、住民健診を受診した75歳以上の方に、現在の健康状態や生活習慣などについて伺いました。2年間を比較してみると、「6カ月間で2〜3kg以上の体重減少がある」「ウォーキングなどの運動を週に1回以上していない」「以前に比べて歩く速度が遅くなった」の3項目で、昨年度より該当する方が微増していました。コロナ禍で楽しく食事をしたり、外出する機会が減っているかと思いますが、「元気で過ごすためには、しっかりと食事をとること、散歩など体を動かす機会を作ることが大切になります。また、高齢期のやせは、肥満よりも死亡率が高くなるという調査結果もありますので、体

重管理にも注意が必要です。

その症状、フレイルかも

「フレイル」という言葉をご存知ですか？



フレイルとは、体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。放置すると要介護状態になる可能性があります。最近疲れやすさや何をしても面倒、体重が意図せずに減少してきたというような傾向がみられたら、もしかしたらフレイルかもしれません。しかし、早めに対処すれば健康な状態に戻ることが可能です。フレイル予防には、栄養をしっかりとること、適度に運動すること、社会参加をして人とのかわりをもつことが大切になります。

食生活から見直そう

食事は体を作り、活力の源となるものです。次の3つのポイントを確認して、普段の食事を、今一度ふり返ってみましょう。

- Point 1** 1日3食しっかりとる
1食でも欠けたりすると必要な栄養量を摂取することができません。特に、高齢になると1回に食べる量が以前より少なくなることもありますので、3回食事をすることが大切です。
- Point 2** 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる
ごはんなどの主食、肉や魚卵、大豆製品などのたんぱく質を使ったメインのおかずである主菜、野菜やきのこ類、海藻類を使った副菜のそろった食事を意識することで、自然とバランスのとれた食事になります。
- Point 3** いろいろな食品を食べる
食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。いろいろな食品を組み合わせることで、必要な栄養素を摂取す

ることができま す。魚類・油脂類・肉類・乳製品・野菜類・海藻類・芋類・卵・大豆製品・果物の10食品をとることを意識すると、バランスがとりやすくなります。それぞれの頭文字をとって『さあにぎやかにいただく』という言葉を含言葉に、そのうちの7種類摂取を1日の目標として、いろいろな食品をとることを意識しましょう。



中でも、特に高齢期の方にとっていただきたいのが「たんぱく質」です。たんぱく質が不足すると体力や免疫力、筋肉量が減少し、活動量の低下から寝たきりにつながったり、転倒しやすくなります。低栄養や高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品を意識してとることが大切です。1食の目安量は、手のひらにのるくらいの量です。

※かかりつけ医から疾病の関係で個別に指示がある場合は、そちらに従ってください